

## Übung des Tages, 02.04.2020

**Titel/Thema der Übung(en): Ausfallschritte**

**Name ÜL: Jörg Benner**

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
<b>Einstieg</b>	HKL in Schwung bringen/  Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, anfersen (jedes 3. Mal/jedes Mal), beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i>  <i>Du benötigst: etwas mehr Platz zur Seite!</i>
<b>Ausgangs-Position</b>	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin, die Füße parallel nach vorne ausgerichtet. Die Knie sind entriegelt d.h. leicht durchlässig, die Hüfte steht senkrecht, die Schultern sind etwas zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>  <i>Tipp: Du kannst dich je an Stuhl, Couch, Tisch oder Wand festhalten.</i>
<b>Ausfallschritt nach vorne</b>	Variante 1	Beim Ausfallschritt aktivierst du zugleich Hüfte und Knie. Stütze die Hände in die Hüfte, auf das vordere Bein oder balanciere dich aus. Beim Ausfallschritt nach vorne hebt die hintere Ferse leicht ab. Je weiter er geht, desto tiefer kannst du dich beugen. Je 10-15 Sek. halten, Wechsel. Pause. Ggf. den Oberkörper rotieren. 3 Durchgänge.	<i>Achtung, das Knie nicht vor die Fußspitze bringen</i>  <i>Behalte dabei den aufrechten Oberkörper bei!</i>
<b>Ausfallschritt zur Seite</b>	Variante 2	Beim Ausfallschritt zur Seite bleiben die Füße parallel am Boden. Du kannst das Gesäß leicht nach hinten schieben, der Oberkörper bleibt aufrecht. Spüre die Spannung innen am gestreckten Bein. Je 10-15 Sekunden halten, Wechsel. Pause. Wieder 3 Durchgänge.	<i>Je nach Standsicherheit kannst du bei den Durchgängen deine Armhaltung variieren.</i>
<b>Ausfallschritt diagonal</b>	Variante 3	Mach einen Ausfallschritt zurück und etwas nach außen, drehe dann den hinteren Fuß um 90° nach außen. Gehe nun hinten ins Knie und schiebe dazu wieder das Gesäß nach hinten, während sich das vordere Bein gerade streckt. Spüre darin nun die Spannung unten. Wieder je 10-15 Sek. halten, Wechsel. Pause. Erneut 3 Durchgänge.	<i>z.B. einmal die Arme in die Hüfte gestützt, einmal nach vorne und einmal nach oben gestreckt.</i>